

ดนตรี สร้างสุข

คู่มือสำหรับผู้สูงอายุ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดนตรีสร้างสุข: คู่มือสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดніญา อุทัยสุข

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิทยา ไล่ทอง

และคณะ

ออกแบบรูปเล่ม

จันทิปปภา ไสภณาพิมล

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1: กรกฎาคม 2561



กิจกรรมดนตรีสร้างสุข เพื่อพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

พัฒนา สุขเกษม

อาจารย์พัฒนา สุขเกษม (ครูแอ๊ด) เป็นครูผู้ใช้ศิลปะและดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกายและจิตใจให้ผู้สูงอายุทั้งยังเสริมสร้างสมาธิและความทรงจำ อาจารย์พัฒนา สุขเกษมทุ่มเทกำลังความสามารถในการอุทิศตนเพื่อสังคมและผู้สูงอายุ โดยได้นำคำแนะนำพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ว่าอังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่เหมาะสมสำหรับเด็กมาปรับประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ได้นำคำกล่าวของอาจารย์หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยาว่าควรให้ผู้สูงวัยได้สัมผัสกับเครื่องดนตรีง่าย ๆ ไม่ควรเคร่งกับการท่องจำโน้ต มาเชื่อมโยงกับข้อเสนอแนะของ นพ. อุดม เพชรสังหาร ที่ว่า ต้นทุนการรักษาโรคอัลไซเมอร์สูงมาก แต่ต้นทุนทำดนตรีป้องกันโรคอัลไซเมอร์นั้นถูกมาก ทั้ง 3 ส่วนนี้ถือเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยาของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ในปี พ.ศ. 2552 โดยใช้กิจกรรมศิลปะและดนตรีช่วยแก้ไขและเสริมสร้างสุขภาวะให้ผู้สูงอายุได้คลายความเครียด เหนง เสร้า ซึม แก้ไขโรคความจำเสื่อม ส่งเสริมการกินดี อยู่ดี และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดระยะเวลา 10 ปี ความตั้งใจเต็มเปี่ยมและการอุทิศตนเพื่อสังคมของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม เป็นที่ยอมรับจากภาครัฐและภาคเอกชน ในการสร้างกิจกรรมดนตรีสร้างสุขเพื่อพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ความนำ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เล็งเห็นความสำคัญในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านดนตรีสร้างสุขดังกล่าว เพื่อเตรียมพร้อมในช่วงที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางให้กับหน่วยงาน องค์กร ชุมชนเพื่อผู้สูงอายุสามารถนำชุดความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงและยั่งยืน จึงสนับสนุนการจัดทำโครงการวิจัย โดยบันทึกหลักสูตร และจัดทำคู่มือผู้ร่วมกิจกรรมฉบับนี้ อันเป็นหลักฐานทางวิชาการจากการเก็บข้อมูลภาคสนาม การสังเคราะห์องค์ความรู้ การทบทวนวรรณกรรม และการสืบค้นข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยคู่มือสำหรับผู้สูงอายุนี้ ได้จัดเป็นชุดความรู้ 13 หน่วย พร้อมโน้ตเพลงที่บันทึกในระบบดนตรีไทย สัญลักษณ์มือ และโน้ตระบบสากล รวมถึงแบบบันทึกประเมินด้านต่าง ๆ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือดนตรีสร้างสุข: คู่มือสำหรับผู้สูงอายุฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้จริง และต่อยอด หรือขยายผลเพื่อสร้างสังคมผู้สูงวัยที่มีความสุขและมีสุขภาพดีต่อไป

สารบัญ

8	ที่มาของกิจกรรม ดนตรีสร้างสุข	10	แนวทางการจัดกิจกรรม ดนตรีสร้างสุข
12	ทำไมต้องเป็นเครื่อง ดนตรีประเภทอังกะลุง	14	ข้อพึงปฏิบัติก่อน ระหว่าง และหลัง การเล่นอังกะลุง สร้างสุข
15	กิจกรรมอังกะลุงสร้างสุข	16	กว่าจะมาเป็น... อังกะลุง
17	มองอังกะลุง...ย้อนดูตัว	18	วิธีการบรรเลงอังกะลุง
19	ลักษณะการบรรเลง อังกะลุง	20	ตัวโน้ต สี ตัวเลข และ สัญลักษณ์มือ
22	ทำอะไรบ้าง สำหรับ กิจกรรมอังกะลุงสร้างสุข ใน 1 - 2 ชั่วโมง	26	ตัวอย่างบทเพลง
54	ตารางบันทึกผล ดนตรีสร้างสุข	55	บรรณานุกรม
56	ภาคผนวก		

หลักสูตร

ดนตรีสร้างสุข คู่มือสำหรับผู้สูงอายุ

ที่มาของกิจกรรม ดนตรีสร้างสุข



อาจารย์พัฒนา สุขเกษม (ครูเอ็ด) มีแนวคิดที่สำคัญในการสร้างดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

วิสัยทัศน์

ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงค่าทางภูมิปัญญา จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีเข้มแข็ง ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและครอบครัว อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเป็นสุข

หลักการ

กิจกรรมดนตรีสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งพัฒนาผู้สูงอายุใน 2 ด้าน คือ

- 1 การเสริมสร้างสุขภาวะด้านอารมณ์ และด้านสังคม คลายความเครียด เหงา เศร้า ซึม
- 2 การเสริมสร้างด้านสมาธิและพัฒนาความทรงจำช่วยเหลือความจำเสื่อม

จุดมุ่งหมาย

กิจกรรมดนตรีสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ดังนี้สุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและบุคคลรอบตัวอย่างมีความสุข และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

วัตถุประสงค์

- 1 จัดกิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่



ด้านอารมณ์



ด้านร่างกาย



ด้านปัญญา



ด้านสมาธิ

- 2 สร้างเสริมด้านสังคมไม่ทอดทิ้งกันของผู้สูงอายุ มีความห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทรต่อกัน



แนวทางการจัดกิจกรรม ดนตรีสร้างสุข

โครงสร้างกิจกรรมดนตรีสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ

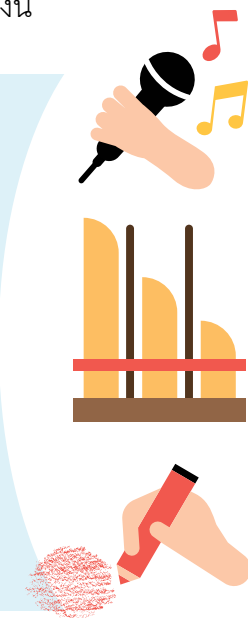
ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

กิจกรรมอุ่นเครื่อง

บริหารนิ้ว ร้องเพลง
หัวเราะ

กิจกรรมศิลปะ

“จับคนละสี ชิดคนละเส้น
สร้างเป็นผลงาน”



กิจกรรมดนตรี

ประกอบด้วย การเล่น
อังกะลุง และการร้องเพลง

กิจกรรมปลูกจิต สำนึกความเป็น สังคมไม่ทอดทิ้งกัน

“ห่วงใย ช่วยเหลือ
เอื้ออาทร”

เนื้อหากิจกรรม

เนื้อหากิจกรรมดนตรีสร้างสุขประกอบไปด้วยกิจกรรม 3 ส่วนโดยมุ่งเน้นเนื้อหาในเรื่อง
การห่วงใย ช่วยเหลือ เอื้ออาทร

- บริหารสมอง โดยใช้กิจกรรมอุ่นเครื่อง
- ทักษะดนตรี เน้นการบรรเลงอังกะลุง วิธีการบรรเลงอังกะลุง และความเข้าใจเกี่ยวกับอังกะลุงโดยใช้กิจกรรมดนตรี
- ทักษะชีวิต ความสุข ความสนุก ความมีคุณค่า มนุษย์สัมพันธ์ ทักษะคติในการมองโลกในแง่บวก โดยใช้กิจกรรมดนตรี

การจัดกิจกรรม

รูปแบบการจัดกิจกรรม กำหนดเป็น 2 ลักษณะดังนี้

กิจกรรมดนตรี 1-2 ชั่วโมง

เป็นกิจกรรมที่ใช้ดนตรีเป็นหลัก
ประกอบด้วยการอุ่นเครื่องเตรียม
ความพร้อม สร้างความคุ้นเคย
และฝึกความจำ บริหารสมอง
และกิจกรรมดนตรี

กิจกรรมเน้นดนตรีและศิลปะ

เป็นกิจกรรม 3 ชั่วโมง ประกอบด้วย
การอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อม
สร้างความคุ้นเคย และฝึกความจำ
บริหารสมองกิจกรรมดนตรี และ
กิจกรรมศิลปะ

นอกจากนี้ หลังจากจบกิจกรรม ยังมีการพบปะ พูดคุยสังสรรค์ ต่อด้วยการรับประทานอาหาร หรืออาหารว่างร่วมกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ ให้มีปฏิสัมพันธ์ คุ้นเคยกัน และมีความสุข

การจัดเวลาเรียน

กิจกรรมดนตรีสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่มีการจัดเวลาเรียนที่ยืดหยุ่น
กำหนดระยะเวลาออกเป็น 48 ชั่วโมง และสามารถปรับให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มผู้
สูงอายุ ใน 2 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 จัดการเรียนการสอน 1-2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

รูปแบบที่ 2 จัดการเรียนการสอน 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

แนวทางในการจัดกิจกรรมโดยให้ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง

กิจกรรมดนตรีสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ เน้นการเรียบเรียงสาระและกิจกรรมให้สอดคล้อง
กับความต้องการ ความถนัด ความชอบ ความสนใจ และความสามารถของผู้สูงอายุ
เป็นหลัก โดยกิจกรรมดนตรีสร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ สามารถปรับให้มีความยืดหยุ่น และ
เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

ทำไมต้องเป็นเครื่องดนตรีประเภทอังกะลุง

ตั้งใจมอง...จะเห็นสิ่งดีๆ



○ สังคมบ้านเดี่ยว-เหงา

○ สังคมเมือง-เหงา

○ กลัวถูกทอดทิ้ง

○ เกิดความไม่มั่นใจในการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป

○ ได้พบปะสังสรรค์

○ มีสังคม

○ ผ่อนคลายกับกิจกรรมดนตรี

○ ภูมิใจกับความสามารถและคุณค่าของตน

ทำไมต้องเป็นอังกะลุง

โครงสร้างทางกายภาพของอังกะลุงสามารถใช้อธิบายถึงการปลูกจิตสำนึกความเป็นสังคมไม่ทอดทิ้งกัน แสดงถึงความ “รัก ห่วงใย ช่วยเหลือ เกื้อกูล” และอังกะลุงยังเป็นเครื่องดนตรีพื้นเมืองที่มีคุณลักษณะดังนี้

อังกะลุงเล่นง่าย

อังกะลุงมีน้ำหนักเบา

อังกะลุงสามารถเล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

อังกะลุงเหมาะสมกับผู้บรรเลงทุกวัย

ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเป็นสังคมเดียวกัน

เพราะต้องบรรเลงรวมกันและช่วยกันบรรเลงจึงจะสำเร็จ

อังกะลุงเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

เพราะสนุก สามารถบรรเลงอังกะลุงไปพร้อมกับร้องเพลงในเวลาเดียวกันได้

ข้อพึงปฏิบัติ ก่อน ระหว่างและหลัง การเล่นอังกะลุงสร้างสุข

✓ ตั้งตา ก่อนกิจกรรม

.....รอวันนัด เตรียมกาย เตรียมใจ พร้อมมาสนุก มาร่วมกิจกรรมกับสมาชิกมองบวก พร้อมส่งความรู้สึกดี ๆ ให้คนรอบข้าง ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

✓ ตั้งท่า เริ่มกิจกรรม

.....นั่ง ยืน และถืออังกะลุงในท่าทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการจับและยกอังกะลุง ลักษณะการใช้ทั้งสองมือช่วยกัน (มือถนัดใช้เขย่า มืออีกข้างใช้ยกอังกะลุงขึ้นตรงตำแหน่งจุดตัดระหว่างเสาและไม้ขวาง) ทั้งนี้เพื่อป้องกันการบาดเจ็บอันเกิดจากผลกระทบที่มีต่อข้อมือและกล้ามเนื้อจากการออกแรงที่ผิดท่า จากนั้นเตรียมพร้อมและรู้ตัวเสมอว่าอังกะลุงที่อยู่ในมือเรานั้นเป็นโน้ตเสียงใด หรือมีสีใด

✓ ตั้งใจ ระหว่างกิจกรรม

.....ตั้งสมาธิให้มั่น รอคูสัญญาณมือจากผู้นำวง (Conductor) ว่าส่งสัญญาณเป็นโน้ตตัวใดหรือสีใด เพื่อพร้อมเล่นโน้ตตัวนั้นได้ทันที

*ผู้เล่นควรทำท่ายตนเองด้วยการเปลี่ยนโน้ตที่เล่นในแต่ละครั้งที่ร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการฝึกการตอบสนองโดยฉับพลัน (Quick Response)

กิจกรรมอังกะลุงสร้างสุข

เหมาะสำหรับทุกคนเพราะ...



ไม่ต้องมีพื้นฐานทางดนตรี

ใครมาร่วมกิจกรรมเมื่อไร
ก็สามารถบรรเลงได้โดยไม่มีอุปสรรค
ไม่จำเป็นต้องผ่านการซ้อมเพื่อเข้า
ร่วมวงอังกะลุง

คุณลุง คุณป้า คุณตา คุณยาย

สามารถมาร่วมกิจกรรมพร้อมกันได้
คุณตาคุณยายยังสามารถพาลูกหลาน
มาร่วมเล่นสนุกกันได้เพราะทุกคนจะได้รับ
มอบหมายตัวโน้ตที่เปลี่ยนไป
และไม่ยึดติดกับโน้ตใดโน้ตหนึ่ง

กิจกรรมมีความสุขสาน

คล้ายกับการเล่นเกม

ผู้เล่นจะได้รับแจกอังกะลุงที่สลับ
สับเปลี่ยนไปแต่ละครั้ง ความสุขเกิดจาก
ความท้าทายในการเขย่าอังกะลุงที่ถือ
ให้สัมพันธ์กับสัญลักษณ์มืออย่างฉับพลัน

คนที่เริ่มมาก่อนกับคนที่เริ่มทีหลัง

สามารถบรรเลงร่วมอยู่ในวงเดียวกันได้
เพราะกิจกรรมเน้นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
สร้างสังคมสูงอายุที่ไม่ทอดทิ้งกัน ห่วงใย
ช่วยเหลือ เอื้ออาทร รัก ประองดอง
ให้อภัย เมตตา

กว่าจะเป็น...อังกะลุง

ประวัติความเป็นมาอังกะลุง

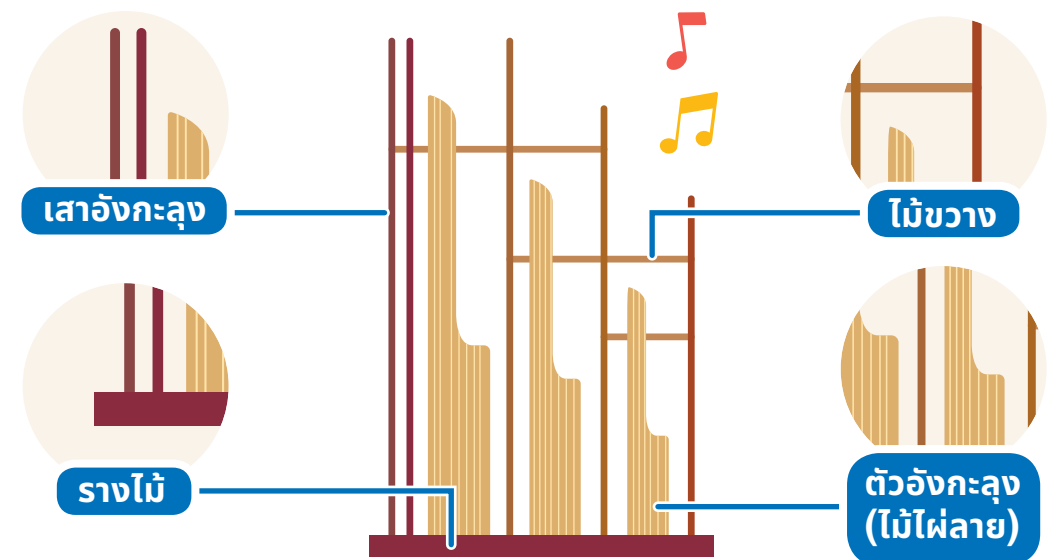
อังกะลุงเป็นเครื่องดนตรีที่ทำจากไม้ไผ่ มีถิ่นกำเนิดที่ประเทศอินโดนีเซีย เรียกชื่อว่า อังกะลุงหรืออังกุง (Anklung) ในประเทศอินโดนีเซียอังกะลุงจะมีขนาดใหญ่กว่าของเมืองไทย จึงจำเป็นต้องใช้มือทั้งสองข้างบรรเลง โดยใช้การไกว หรือเขวออังกะลุงทั้งชุดไว้ที่ราว มีทั้งแบบอังกะลุง สองกระบอก และแบบ สามกระบอก

ในปี พ.ศ. 2451 ท่านครูหลวงประดิษฐไพเราะ ตรี ศิลปบรรเลง ได้นำเครื่องดนตรีชิ้นนี้กลับมาเมืองไทย เมื่อครั้งติดตามสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมพระยาภาณุพันธุวงศ์วรเดช) ไปเยือนประเทศอินโดนีเซีย และได้ปรับเปลี่ยนขนาดให้เล็กลง จึงสะดวกต่อการบรรเลงในลักษณะเขย่าด้วยมือเดียว ปัจจุบันอังกะลุงได้เข้ามาประเทศไทยได้เป็นเวลา 110 ปีแล้ว และยังคงเป็นที่ยอมรับในหลายภูมิภาค

ในปี พ.ศ. 2553 องค์การ UNESCO ได้ยกอังกะลุงเป็นมรดกชิ้นสำคัญแห่งมนุษยชาติ (Masterpieces of the Oral and Intangible Heritage of Humanity) อังกะลุงเป็นที่ยอมรับทั่วโลกว่าเป็นเครื่องดนตรีแห่งการผสมผสานทางสังคม (Social Harmony) และการร่วมมือร่วมใจกัน (Values of teamworks)

มองอังกะลุง..ย้อนดูตัว

สิ่งสำคัญสำหรับสังคมสูงวัย



กระบอกไม้ไผ่ คือ องค์ประกอบของสังคมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

กระบอกใหญ่

ผู้สูงอายุ
กลุ่มติดสังคม



ไม้ขวาง

ความผูกพัน
เชื่อมโยง ห่วงใย
ช่วยเหลือ เอื้ออาทร



กระบอกกลาง

ผู้สูงอายุ
กลุ่มติดบ้าน



ราง

ความอบอุ่น
ความเป็น
ครอบครัวเดียวกัน



กระบอกเล็ก

ผู้สูงอายุ
กลุ่มติดเตียง



เสา

คุณธรรม กติกา
หรือข้อตกลง
ในสังคมผู้สูงอายุ



วิธีการบรรเลงอังกะลุง

1 วิธีการบรรเลงอังกะลุงเดี่ยว



ใช้มือข้างที่ถนัด

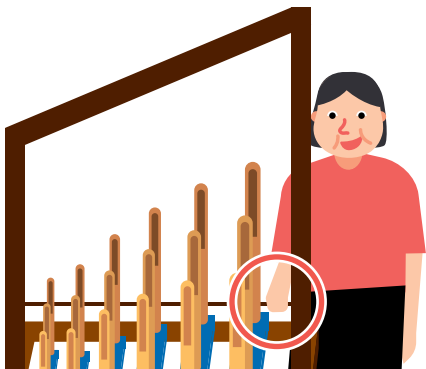
จับบริเวณฐานของอังกะลุง เพื่อออกแรง เขย่าและบังคับเสียงของอังกะลุงให้สั้น-ยาว เบา-ดัง ตามที่ต้องการ



ใช้มือข้างที่ไม่ถนัด

จับด้านบนของอังกะลุงตรงตำแหน่งที่มี ลักษณะเป็นกากบาท โดยไม่ให้แน่นหรือ หลวมเกินไป เพื่อยกอังกะลุงขึ้นจากตัก พร้อมกับจะเขย่า และวางอังกะลุงลงเพื่อรอ บรรเลง

2 วิธีการบรรเลงอังกะลุงราว



ใช้มือข้างที่ถนัด

จับบริเวณคั่นโยกของอังกะลุง เพื่อออกแรง เขย่าที่คั่นโยก และบังคับเสียงของอังกะลุง ให้ สั้น-ยาว เบา-ดัง ตามที่ต้องการ

ลักษณะการบรรเลงอังกะลุง

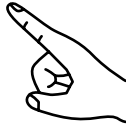
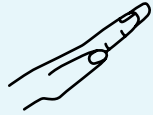
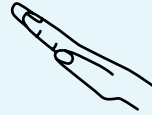
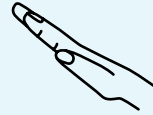
1. เขย่า...

- ผู้บรรเลงจะยกอังกะลุงด้วยมือข้างที่ไม่ถนัดตรงจุดกากบาทที่ไม่ขวาง และเสاءอังกะลุงเชื่อมกัน และใช้มือข้างที่ถนัดในการเขย่าที่รางอังกะลุงให้ละเอียด โดยให้น้ำหนักมือที่สม่ำเสมอ ไม่เบาหรือแรงเกินไป
- เขย่าอังกะลุงเพื่อให้อังกะลุงทำเสียงกรอตัวโน้ตที่ลากเสียงยาว ๆ ให้ไพเราะจากการสั่นสะเทือนของกระบอกไม้ไผ่ทั้ง 3 เสียง
- ความต่อเนื่องของทำนองเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น การเขย่าอังกะลุงต้องมีการทอดส่งและรับตัวโน้ตอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เสียงขาดตอน

2. เคาะ...

- ใช้สำหรับบทเพลงที่ต้องการแสดงความกระชับของจังหวะ หรือต้องการแสดงความเข้มแข็งที่ต้องการความกระชับของตัวโน้ตให้สั้น
- เราสามารถใช้นิ้วมือเคาะที่เสاءของอังกะลุงให้กระชับ สั้น เพื่อให้เสียงขาดออกจากกัน จะทำให้เพลงสนุกและน่าสนใจมากขึ้น แต่ผู้เล่นต้องมีความแม่นยำ

ตัวโน้ต สี ตัวเลข และสัญลักษณ์มือ

เสียง	ตัวโน้ต	สี (ใช้สีประจำวัน)	ตัวเลข	สัญลักษณ์มือ ตามแนวทาง อาจารย์พัฒนา สุขเกษม		สัญลักษณ์มือ (Curwen Hand Sign) ของโคตยา Zoltán Kodály
				มือซ้าย	มือขวา	
ที	n		7			
ลา	a		6			
ซอล	ซ		5			
ฟา	w		4			
มี	u		3			
เร	s		2			
โด	d		1			

ทำอะไรบ้าง สำหรับกิจกรรม อังกะลุงสร้างสุข ใน 1-2 ชั่วโมง



1 ช่วงเริ่มต้น อุ่นเครื่องหัวเราะ

🕒 ประมาณ 10-20 นาที

กิจกรรมเรียกเสียงหัวเราะ “อุ่นเครื่องความไวของสมอง” (Brain Gym) ฝึกความท้าทายไหวพริบการควบคุมกล้ามเนื้อ และการตอบสนอง เช่น สลับนิ้ว “อุ่นเครื่องปรบมือ ยกแขน ยืดกล้ามเนื้อ” ทำให้ร่างกายอบอุ่น ทำโยน ทำนั่งที่ถูกต้องตามสุขลักษณะ “ร้องเพลง” ร้องเพลงโรงเรียนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่งขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรมในช่วงเริ่มต้น ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที

- ผู้นำกิจกรรมท้าทายผู้ร่วมกิจกรรมด้วยความเคารพ กล่าวสวัสดิ์ สร้างความคุ้นเคย และเน้นย้ำความภูมิใจให้เชื่อมั่นในสังคมสูงวัยอย่างมีคุณค่า
- เริ่มกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมด้วยวิธีต่างๆ เช่น เล่าเรื่องข้ามชั้น ขวบนสนทนาเรื่องใกล้ตัว พูดคุยเรื่องสาระพันในชีวิต
- ตกลงกติกาการช่วยเหลือ เอื้ออาทรต่อกัน ว่าห้ามแข่ง และให้ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน เป็นผู้นำและผู้ตามในเวลาต่างๆ

- อบอุ่นร่างกาย บริหารกล้ามเนื้อ บริหารสมอง
- กิจกรรมหัวเราะสร้างสุขโดยใช้เพลงประกอบท่าทาง และเพลงหัวเราะ

2 ช่วงเข้ากิจกรรมดนตรีรอบแรก

🕒 ประมาณ 15-30 นาที

ควรเริ่มต้นด้วยบทเพลงที่คุ้นเคย กับกิจกรรมดนตรีที่ไม่ซับซ้อนมาก อาจเป็นการร้องเพลงที่คุ้นเคยร่วมกับการปรบมือ การร้องเพลงโต้ตอบกัน และการบรรเลงอังกะลุงในบทเพลงที่ไม่ซับซ้อนมาก อาจเป็นเพลงช้า และเพลงที่ใช้โน้ตจำนวนน้อย

ตัวอย่างกิจกรรมในช่วงเข้ากิจกรรมดนตรีรอบแรก ใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที

- แจกอังกะลุงแบบคละโน้ต ไม่ระบุแถว ไม่มีโน้ตประจำ เพื่อให้ได้มีประสบการณ์การเล่นอังกะลุงโน้ตต่างๆ ในแต่ละครั้งไม่ซ้ำกัน
- นัดแนะและทบทวนสัญญาณมือ โดยการเขย่าให้ถูกต้องตามความสั้นและยาวตามสัญญาณมือหรือสัญลักษณ์มือ
- บรรเลงอังกะลุงเพลงอุ่นเครื่อง เพื่อเตรียมความพร้อมและให้ผู้บรรเลงรู้หน้าที่
- บรรเลงอังกะลุงโดยเริ่มจากเพลงที่มีจังหวะช้าๆ ที่คุ้นเคย เช่น ล่องแม่ปิง เพลงฟ้อน หรือเพลงช้าตามสัญญาณมือของผู้นำกิจกรรม
- นักร้องเพลงและบรรเลงอังกะลุงตามสัญญาณมือของผู้นำกิจกรรม
- ระดมสมองว่าสามารถกำหนด หรือปรับรูปแบบให้เป็นการแสดงที่สมบูรณ์ขึ้นได้อย่างไร

3 ช่วงพัก

🕒 ประมาณ 10-20 นาที

เป็นช่วงสำคัญที่จะเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มสมาชิก เนื่องจากกิจกรรมดนตรีสร้างสุขนี้ก่อให้เกิดการลด-เพิ่มของสมาชิกใหม่ได้ตลอดเวลา ดังนั้นสมาชิกควรทำความรู้จักกันนอกเวลาบรรเลงดนตรี

ตัวอย่างกิจกรรมในช่วงพัก ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที

- ดื่มน้ำ ทำธุระส่วนตัว
- แบ่งปันของว่างหรือขนมต่าง ๆ
- ทักทายเพื่อนสมาชิกในวง

4 ช่วงเข้ากิจกรรมดนตรีรอบหลัง

🕒 ประมาณ 15-30 นาที

สามารถใช้มาเพลงที่ซับซ้อนขึ้น มีจังหวะเร็วขึ้น หรือบทเพลงใหม่ๆ ใช้กิจกรรมดนตรีที่หลากหลายโดยแบ่งหน้าที่ตามความสมัครใจ ทั้งฟัง ร้อง เล่น เต้นรำ เคาะเขย่าเครื่องประกอบจังหวะ หรือบรรเลงเป็นแนวประสานเสียงในรูปแบบต่างๆ เช่น การใช้ฮองกอลูกคอร์ด เป็นต้น

ตัวอย่างกิจกรรมในเข้ากิจกรรมดนตรีรอบหลัง ใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที

- สามารถเป็นเพลงที่ซับซ้อนขึ้น มีจังหวะเร็วขึ้น หรือบทเพลงใหม่ๆ
- กิจกรรมดนตรีที่หลากหลายโดยแบ่งหน้าที่ตามความสมัครใจ ทั้งฟัง ร้อง เล่น เต้นรำ เคาะเขย่าเครื่องประกอบจังหวะ
- บรรเลงเป็นแนวประสานเสียง รูปแบบต่างๆ เช่น การใช้ฮองกอลูกคอร์ด เป็นต้น

5 ช่วงปิดกิจกรรม

🕒 ประมาณ 10-20 นาที

อาจใช้บทเพลงเป็นการปลุกจิตสำนึกความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ และปลุกจิตสำนึกด้านความสามัคคี บทเพลงปิดกิจกรรม และรำวงผนวกกับการนัดแนะการพบกันครั้งต่อไป แจกโน้ตหรือเนื้อเพลงแก่ผู้ร่วมกิจกรรม จากนั้นกล่าวคำรำลา

ตัวอย่างกิจกรรมในช่วงปิดกิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที

- เปิดเพลงประกอบกิจกรรมกายบริหารด้วยอุปกรณ์จากวัสดุในท้องถิ่น เช่น สาวเชือกหรือรำวง เริ่มจากจังหวะเร็ว และช้าลง ตัวอย่างบทเพลง เช่น ตามองตา ยวนย่าเหล ไกลเข้าไปอีกนิด ซ่อมมาลี ลอยกระทง ไทยดำรำพัน เป็นต้น
- ใช้บทเพลงเป็นการปลุกจิตสำนึกความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ และปลุกจิตสำนึกด้านความสามัคคี
- ใช้บทเพลงและกิจกรรมดนตรีลักษณะต่างๆ เช่น ร้อง เล่น เต้นรำ เพื่อความรื่นรมย์และเฉลิมฉลอง เช่น รำวง เป็นต้น
- สรุปบทเพลงที่เล่นในครั้งนั้น ๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจ
- นัดหมายการรวมตัวกันครั้งต่อไป อาจมีการแจกโน้ตเพลง และถามตอบ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมกันเอง หรือระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมกับผู้นำกิจกรรม

ตัวอย่างบทเพลง

บทเพลงที่เหมาะสมในการใช้บรรเลงอังกะลุง ได้แก่

บทเพลงที่ใช้โน้ต 5 เสียง (บันไดเสียงเพนตาโทนิค Pentatonic)

ส่วนมากใช้บทเพลงไทย และบทเพลงพื้นเมืองไทย เช่น เพลงชวา เพลงล่องแม่ปิง เพลงลอยกระทง เป็นต้น

บทเพลงที่ใช้โน้ต 7 เสียง (บันไดเสียงไดอาโทนิค Daitonic)

ส่วนมากใช้บทเพลงร้องไทย และบทเพลงไทยสากล เช่น เพลงสนต้องลม เพลงค่าน้ำนม เป็นต้น

จำนวนโน้ต	ชื่อโน้ตที่ใช้
5 เสียง	โด เร มี ซอล ลา (Pentatonic)
7 เสียง	โด เร มี ฟา ซอล ลา ที (Daitonic)

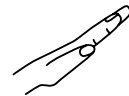
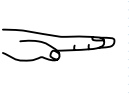
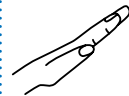
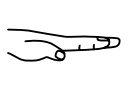
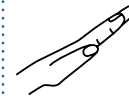
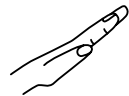
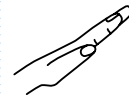
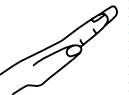
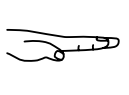
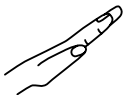
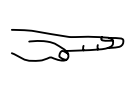
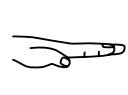
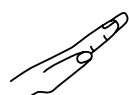
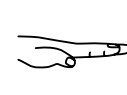
ตอนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	-	ซอล	-	มี	-	ซอล	-	มี	-	มี	-	มี
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-	เร	-	มี	-	เร	-	มี	-	เร	-	เร	-	เร
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-	โด	-	เร	-	โด	-	เร	-	โด	-	โด	-	โด
-	-	-		-		-		-		-		-		-	
-	-	-	ลา	-	โด	-	ลา	-	โด	-	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-		-		-		-		-		-		-	

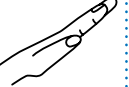
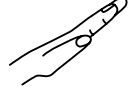
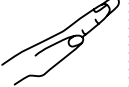
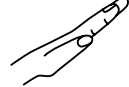
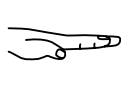
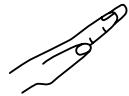
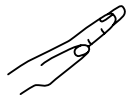
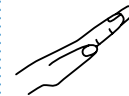
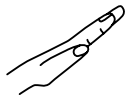
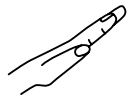
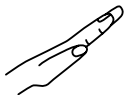
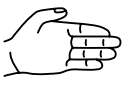
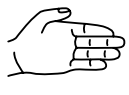
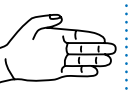
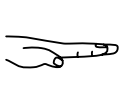
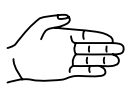
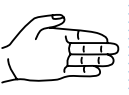
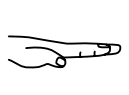
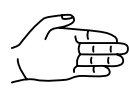
ตอนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	ซอล	ลา	-	มี	ซอล	ลา	-	มี	-	มี	-	มี
-	-	-				-				-		-		-	
-	-	-	เร	มี	ซอล	-	เร	มี	ซอล	-	เร	-	เร	-	เร
-	-	-				-				-		-		-	
-	-	-	โด	เร	มี	-	โด	เร	มี	-	โด	-	โด	-	โด
-	-	-				-				-		-		-	
-	-	-	ลา	โด	เร	-	ลา	โด	เร	-	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-				-				-		-		-	

ก่อนที่ 3

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	มี	ขอ	ลา	โต	มี	ขอ	ลา	โต	มี	-	มี	-	มี
-	-	-										-		-	
-	-	-	เร	มี	ขอ	ลา	เร	มี	ขอ	ลา	เร	-	เร	-	เร
-	-	-										-		-	
-	-	-	โต	เร	มี	ขอ	โต	เร	มี	ขอ	โต	-	โต	-	โต
-	-	-										-		-	
-	-	-	ลา	โต	เร	มี	ลา	โต	เร	มี	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-	-										-		-	

ก่อนที่ 4

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	ขอ	มี	เร	โต	เร	มี	เร	โต	เร	มี	-	มี	-	มี
-	-											-		-	
-	-	มี	เร	โต	ลา	โต	เร	โต	ลา	โต	เร	-	เร	-	เร
-	-											-		-	
-	-	เร	โต	ลา	ขอ	ลา	โต	ลา	ขอ	ลา	โต	-	โต	-	โต
-	-											-		-	
-	-	โต	ลา	ขอ	มี	ขอ	ลา	ขอ	มี	ขอ	ลา	-	ลา	-	ลา
-	-											-		-	

2 เพลงล่องแม่ปิง

ทำนอง เพลงพื้นเมืองล้านนา
 คำร้อง จรัส มโนเพชร
 จัดทำโน้ต คณะวิจัย

ท่อนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	ซอล	ซอล	ซอล	ลา	ซอล	มี	ซอล	-	ลา	-	โด
-	-	-	-	-								-		-	
-	-	-	-	-	ดอก	บัว	ทอง	นั้น	งาม	อยู่	บน	-	ยอด	-	ดอย
-	-	-	-	ซอล	ลา	ซอล	โด	ซอล	ลา	ซอล	โด	มี	เร	ซอล	มี
-	-	-	-												
-	-	-	-	ดอก	เอื้อง	สาม	ปอย	บ่	เคย	แบ่ง	บาน	บน	ลาน	ผืน	ดิน
-	-	-	-	ซอล	โด	เร	มี	เร	มี	ซอล	มี	เร	โด	-	เร
-	-	-	-												
-	-	-	-	ไม้	ใหญ่	ไผ่	สูง	-	-	นก	ยุง	มา	อยู่	-	กิน

ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	ซอล	โด	เร	มี	เร	มี	ซอล	มี	เร	โด	-	เร
-	-	-	-											-	
-	-	-	-	เสียง	ซิง	สะ	ล่อ	-	-	จ้อย	ขอ	-	เสียง	-	พิน
-	ซอล	-	ลา	-	โด	-	เร	มี	เร	ซอล	เร	มี	เร	โด	ลา
-		-		-		-									
-	คู่	-	กับ	-	แดน	-	ดิน	-	-	ของ	เวียง	-	เจียง	-	ใหม่
-	โด	เร	มี	-	ซอล	-	ลา	ซอล	ลา	โด	ลา	ซอล	มี	ลา	ซอล
-				-		-									
-	สาว	เจ้า	ควร	-	ภูมิ	-	ใจ	บ่	ลื้ม	ว่า	เขา	ลูก	แม่	ระ	มิงค์

เนื้อร้อง เพลงล่องแม่ปิงท่อน 2

*คนงามงามต้องงามคู่ความเด่นดี ต้องฮักศักดิ์ศรีของกุลสตรีแม่ญาแม่เงิง เยือกเย็นสดใส..เหมือน
 น้ำแม่ปิง มันคงจริงใจ ฮักใครฮักจริง สาวเอยสาวเวียงพิงค์ สาวเครือฟ้าเคยชมชาน อีกแม่สาวบัว
 บาน..นั่นคือนิทานสอนใจ

3 เพลงลอยกระทง

ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน
 คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล
 จัดทำโน้ต : คณะวิจัย

ตอนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	ซอล 	ซอล 	มี 	ซอล 	ลา 	โด 	-	เร 	โด 	ลา 	-	ซอล 	-	มี
-	-	วัน 	เพ็ญ 	-	เดือน 	สิบ 	สอง 	-	น้ำ 	ก็ 	นอง 	-	เต็ม 	ต- 	ลิ่ง
-	ซอล 	ลา 	โด 	-	ลา 	โด 	-	ซอล 	ลา 	โด 	เร 	โด 	ลา 	ซอล 	ซอล
-	เรา 	ทั้ง 	หลาย 	-	ชาย 	หญิง 	-	ส- 	บุก 	กัน 	จริง 	วัน 	ลอย 	กระ 	ทง
-	-	-	โด 	-	โด 	โด 	โด 	-	-	-	ซอล 	-	ซอล 	ซอล 	ซอล
-	-	-	ลอย 	-	ลอย 	กระ 	ทง 	-	-	-	ลอย 	-	ลอย 	กระ 	ทง

ตอนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	โด 	โด 	โด 	-	เร 	มี 	-	มี 	เร 	โด 	ลา 	ซอล 	ลา 	โด 	เร
-	ลอย 	กระ 	ทง 	-	กัน 	แล้ว 	-	ขอ 	เชิญ 	นั่ง 	แก้ว 	ออก 	มา 	รำ 	วง
-	-	มี 	มี 	มี 	มี 	มี 	มี 	-	-	โด 	โด 	โด 	โด 	โด 	โด
-	-	รำ 	วง 	วัน 	ลอย 	กระ 	ทง 	-	-	รำ 	วง 	วัน 	ลอย 	กระ 	ทง
-	โด 	ลา 	ซอล 	ลา 	โด 	ลา 	โด 	-	โด 	ลา 	ซอล 	ลา 	โด 	ลา 	โด
-	บุญ 	จะ 	ส่ง 	ให้ 	เรา 	สุข 	ใจ 	-	บุญ 	จะ 	ส่ง 	ให้ 	เรา 	สุข 	ใจ

4 เพลงสวดต้องลม

ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน
 คำร้อง เอิบ ประไพเพลงผสม
 จัดทำโน้ต คณะวิจัย

ตอนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	ซอล	-	-	-	โด	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ลาม	-	-	-	พัต	-	-	-	-
-	ที	-	โด	-	-	-	ซอล	-	-	-	มี	-	-	-	ฟา
-	ไชย	-	พริ้ว	-	-	-	มา	-	-	-	เยือก	-	-	-	เย็น
-	-	-	ลา	-	-	-	ซอล	-	IS	-	มี	-	ซอล	-	โด
-	-	-	จุรา	-	-	-	ฟา	-	-	-	-	-	ให้	-	ขึ้น

ตอนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	มี	-	-	-	IS	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ลาม	-	-	-	พัต	-	-	-	-
-	-	-	ฟา	-	-	-	มี	-	-	-	-	-	-	-	IS
-	-	-	ระ	-	-	-	รื้น	-	-	-	-	-	-	-	ชุ่ม
-	-	-	มี	-	-	-	ฟา	-	-	-	-	-	ซอล	-	ซอล
-	-	-	ขึ้น	-	-	-	รื้น	-	-	-	-	-	ฤ-	-	กัย

ตอนที่ 3

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	ซอล 	-	-	-	โด 	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ดู 	-	-	-	สน 	-	-	-	-
-	ที 	-	โด 	-	-	-	ซอล 	-	-	-	มี 	-	-	-	ฟา
-	เป็น 	-	แกว 	-	-	-	ทิว 	-	-	-	แล 	-	-	-	ละ
-	-	-	ลา 	-	-	-	ซอล 	-	เร 	-	มี 	-	ซอล 	-	โด
-	-	-	ลัว 	-	-	-	งาม 	-	-	-	-	-	วิ 	-	ไล

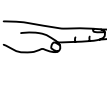
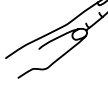
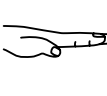
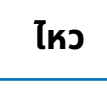
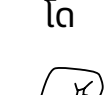
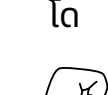
ตอนที่ 4

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	มี 	-	-	-	เร 	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ต้อง 	-	-	-	ลาม 	-	-	-	-
-	-	-	ฟา 	-	-	-	มี 	-	-	-	-	-	-	-	โด
-	-	-	พัด 	-	-	-	โหว 	-	-	-	-	-	-	-	กึ่ง
-	-	-	เร 	-	-	-	โด 	-	-	-	-	-	ที 	-	โด
-	-	-	ใบ 	-	-	-	โหว 	-	-	-	-	-	อ่อน 	-	โยน

ท่อนที่ 5

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	โด 	-	-	-	ลา 	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	เมื่อ	-	-	-	สน 	-	-	-	-
-	-	-	โด 	-	-	-	ลา 	-	-	-	-	-	-	-	ซอล 
-	-	-	ต้อง	-	-	-	ลน 	-	-	-	-	-	-	-	โอน 
-	-	-	ฟา 	-	-	-	-	-	-	-	ซอล 	-	ลา 	-	ฟา 
-	-	-	อ่อน	-	-	-	-	-	-	-	ระ 	-	-	-	เนน 

ท่อนที่ 6

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	มี 	-	-	-	เร 	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ทอด	-	-	-	อ่อน 	-	-	-	-
-	-	-	ฟา 	-	-	-	มี 	-	-	-	-	-	-	-	โด 
-	-	-	โหว 	-	-	-	เอน 	-	-	-	-	-	-	-	แล 
-	-	-	เร 	-	-	-	โด 	-	-	-	ที 	-	โด 	-	เร 
-	-	-	กู 	-	-	-	ต้น 	-	-	-	อ่อน 	-	-	-	โยน 

ท่อนที่ 7

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	ซอล 	-	-	-	โด 	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	กู 	-	-	-	สน 	-	-	-	-
-	ที 	-	โด 	-	-	-	ซอล 	-	-	-	มี 	-	-	-	ฟา
-	ฉ- 	-	งู 	-	-	-	ใจ 	-	-	-	เหตุ 	-	-	-	ไล-
-	-	-	ลา 	-	-	-	ซอล 	-	เส 	-	มี 	-	ซอล 	-	โด
-	-	-	-u 	-	-	-	ใย 	-	-	-	-	-	ไม่ 	-	ไذن

ท่อนที่ 8

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	มี 	-	-	-	เส 	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	ต้อง 	-	-	-	ลน 	-	-	-	-
-	-	-	ฟา 	-	-	-	มี 	-	-	-	-	-	-	-	โด
-	-	-	พัด 	-	-	-	โอน 	-	-	-	-	-	-	-	อ่อน
-	-	-	เส 	-	-	-	โด 	-	-	-	-	-	ที 	-	โด
-	-	-	โยน 	-	-	-	ตาม 	-	-	-	-	-	สาย 	-	ลน

เนื้อร้อง เพลงสนต้องลม (ต่อ)
ความรักก็เหมือนกัน เมื่อแรกนั้นรสหวานชื่น ทุกคำทุกคินสดชื่นน่าเชยชม แต่แล้วเมื่อรักจางกลับ
อ้างว้างใจระทม ฉันทมแล้วตรม ขึ้นชมยากเย็น เมื่อนึกถึงเรา แสนเศร้าหัวใจ รักอยู่ภายใน ใครเล่า
จะแลเห็น ไ้อรักไม่แน่นอน เปลี่ยนเป็นร้อนแล้วก็เย็น หัวใจไหวเอน ดังเช่นสนต้องลม

5 เพลงคำนำนม

ทำนอง สง่า อารัมภีร และประกิจ วาทยกร
 คำร้อง ไพบุลย์ บุตรขัน
 จัดทำโน้ต คณะวิจัย

ตอนที่ 1

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	-	มี	ลา	ซอล	เร	โด	ลา	ซอล	มี
-	-	-	-	-	-	-	-								
-	-	-	-	-	-	-	-	แม่	นี้	มี	บุญ	คุณ	อัน	ใหญ่	หลวง
-	-	-	-	-	ซอล	ลา	ที	มี	ซอล	ลา	ที	มี	ฟา	ซอล	ลา
-	-	-	-	-											
-	-	-	-	-	แม่	เฝ้า	หวง	ห้วง	ลูก	แต่	หลัง	เมื่อ	ยัง	นอน	เปล
-	-	-	-	-	-	-	ซอล	-	-	-	ลา	ที	ลา	ซอล	โด
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-					
-	-	-	-	-	-	-	แม่	-	-	-	เรา	เฝ้า	โอ	ละ	เห่
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	ลา	โด	ลา	ซอล	มี	ซอล	เร	มี	ซอล	-	ฟา	มี	เร
-	-	-										-			
-	-	-	กล่อม	ลูก	น้อย	นอน	เปล	ไม่	ห่าง	หัน	เห	-	ไป	จน	ไกล

ตอนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	-	มี	ลา	ซอล	เร	โด	ลา	ซอล	มี
-	-	-	-	-	-	-	-								
-	-	-	-	-	-	-	-	แต่	เล็ก	จน	โต	ไอ้	แม่	ถ-	นอม
-	-	-	-	-	ซอล	ลา	ที	มี	ซอล	ลา	ที	มี	ฟา	ซอล	ลา
-	-	-	-	-											
-	-	-	-	-	แม่	ฝ่าย	พอม	ยอม	เกิด	จาก	รัก	ลูก	ปัก	ดวง	ใจ
-	-	-	-	-	-	-	ซอล	-	-	-	ลา	ที	ลา	ซอล	โด
-	-	-	-	-	-	-		-	-	-					
-	-	-	-	-	-	-	เติบโต	-	-	-	โต	ไอ้	เล็ก	จน	ใหญ่
-	-	-	ลา	โด	ลา	ซอล	มี	ซอล	เร	มี	ซอล	มี	เร	โด	โด
-	-	-													
-	-	-	นี้	แหละ	หนา	อะ	ไร	มี	ใช่	ได้	หนา	เพราะ	คำ	น้ำ	นม

ท่อนที่ 3

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	ลา	-	-	-	ที	เร		ลา	ซอล
-	-	-	-	-	-	-	ควร	-	-	-	คิด	พ	นิจ	ให้	ดี
-	-	-	มี	ซอล	ลา	มี	เร	-	-	โด	เร	โด	ลา	ซอล	มี
-	-	-	คำ	น้ำ	นม	แม่	นี้	-	-	จะ	มี	อะ	ไร	เหมาะ	สม
-	-	-		มี	ฟา	ซอล	ที	-	-	ซอล	ลา	ซอล	มี	ซอล	เร
-	-	-		ไอ้	ว่า	แม่	จำ	-	-	ลูก	คิด	ถึง	คำ	น้ำ	นม
-	-	-	เร	โด	ลา	ซอล	มี	เร	มี	ซอล	มี	เร	โด	ลา	มี
-	-	-	เลือด	ใน	อก	ผ-	สม	กลั่น	เป็น	น้ำ	นม	ให้	ลูก	ดื่ม	กิน

ท่อนที่ 2

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
-	-	-	-	-	-	-	-	มี	ลา	ซอล	เร	โด	ลา	ซอล	มี
-	-	-	-	-	-	-	-	คำ	น้ำ	นม	ควร	ชวน	ให้	ลูก	ฝัง
-	-	-	-	-	ซอล	ลา	ที	มี	ซอล	ลา	ที	มี	ฟา	ซอล	ลา
-	-	-	-	-	แต่	เมื่อ	หลัง	เปรียบ	ดัง	ฝัน	ฟ้า	หนัก	กว่า	แผ่น	ดิน
-	-	-	-	-	-	-	ซอล	-	-	-	ลา	ที	ลา	ซอล	โด
-	-	-	-	-	-	-	บวช	-	-	-	เรียน	ภาค	เพียร	จน	สิ้น
-	-	-	ลา	โด	ลา	ซอล	มี	ซอล	เร	มี	ซอล	มี	เร	โด	โด
-	-	-	หยุด	หนึ่ง	น้ำ	นม	กิน	ทด	แทน	ไม่	สิ้น	พระ	คุณ	แม่	เอย

ไม้เพลงสากล

1 เพลงขว

ทำนอง หลวงประดิษฐไพเราะ
(ศร ศิลปบรรเลง)
จัดทำนอง คณะวิจัย

ท่อน 1

7

1. 2. ท่อน 2

13 1. 2.

19 ท่อน 3

24 1. 2.

28 ท่อน 4

32 1. 2.

ไม้เพลงสากล

2 เพลงล่องแม่ปิง

ทำนอง เพลงพื้นเมืองล้านนา
คำร้อง จรัล มโนเพชร
จัดทำนอง คณะวิจัย

8

16

23

30

37

44

3 เพลงลอยกระทง

ทำนอง เอื้อ สุนทรสนาน
คำร้อง แก้ว อัจฉริยะกุล
จัดทำโน้ต คณะวิจัย



วัน เพ็ญ เดือน สิบ สอง น้ำ จะ นอง เต็ม ตะ-หลัง เรา ทั้ง หลาย ชาย หญิง
— ส-นุก กัน จริง วัน ลอย กระ - ทง ลอย ลอย กระ - ทง ลอย ลอย กระ - ทง ลอย กระ -
ทง กัน แล้ว — ขอ เชิญ น้อง แก้ว ออก มา รำ วง — รำ วง วัน ลอย กระ - ทง — รำ
วง วัน ลอย กระ - ทง บุญ จะ ส่ง ให้ เรา สุข ใจ บุญ จะ ส่ง ให้ เรา สุข ใจ — วัน ใจ

4 เพลงสนต้องลม

สนต้องลม

สุนทราภรณ์



ลม พัด ไซย พริ้ว มา เขือก เย็น อุ - รา พา — ให้ ขึ้น ลม
เย็น ระ - รื่น ชุ่ม ชื่น รื่น ฤ - ทัย ดู สน เป็นแถว ทิว แด ละ
ลัว่ งาม — วิ - ไล่ ต้อง ลม พัด ไกว กิ่ง ใบ ไหว อ่อน โยน เมื่อ
สน ต้อง ลม โอน อ่อน ระ - เนน ทอด นอน ไหว เอน แด ดู ดัน อ่อน
โยน ดู สน ฉ-งน ใจ เหตุ ฉ - ไหน โย — ไม่ ไค่น ต้อง ลม พัด
โอน อ่อน - โยน ตาม สาย ลม
ความ - รัก ก็ เหมือน กัน เมื่อ แรก นั้น รส หวาน ชื่น ทุก ค่ำ ทุก

5 เพลงคำนำนม

ทำนอง สง่า อารัมภีร
และประกิจ วาทยกร
คำร้อง ไพฑูรย์ บุตรขัน
จัดทำโน้ต คณะวิทย์

48



ทม จัน ชม แล้ว ตรม ชื่น ชม ยาก เย็น เมื่อ นึก ถึง เรา แสน เสร้า หัว -

56



ใจ รัก อยู่ ภาย - ใน ใคร เล่า จัก แล เห็น ใจ รัก ไม่ แน่ - นอน เปลี่ยน เป็น

63

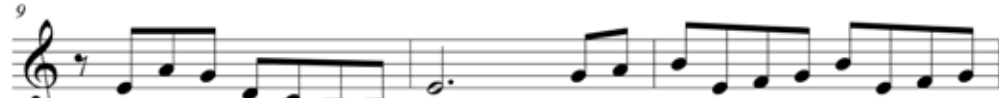


ร้อน แล้ว ____ ก็ เย็น หัว - ใจ ไหว เอน ดัง เช่น สน ต้อง ลม

5



9



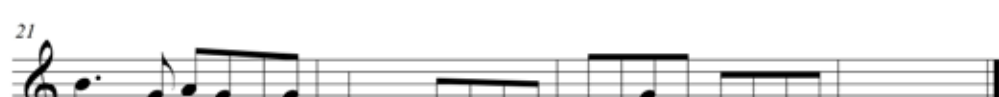
12



16



21



ตารางบันทึกผล ดนตรีสร้างสุข

บรรณานุกรม

ช่วยพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สมาธิ

กิจกรรมดนตรีสร้างสุขเป็นกิจกรรมที่ใช้สร้างเสริมและพัฒนาคุณลักษณะได้หลายด้าน
สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สร้างเสริมอารมณ์ สร้างเสริมสมาธิ สร้างเสริมสุขภาพร่างกาย
และสร้างเสริมทักษะทางสังคม



ลองสังเกตว่าท่านได้ทำอะไรดีๆ สนุกๆ ไปบ้าง หรือเปล่าคะ

สร้างเสริมอารมณ์

- ☐ ยิ้ม ☐ หัวเราะ ☐ สนุกกับเพลง ☐ สนุกกับเพื่อน

สร้างเสริมสมาธิ

- ☐ ฟังชัด ☐ เขย่าตรง ☐ ทำตามทัน ☐ จดจ่อ
ตลอดเพลง

สร้างเสริมร่างกาย

- ☐ ได้นั่ง-ยืน ☐ ได้ขยับมือ
ขยับนิ้ว ☐ ได้ยก
อังกะลุง ☐ ได้กวาดห้อง
ทำความสะอาด
สถานที่

สร้างเสริมสังคม

- ☐ พูดคุย
ทักทาย ☐ สวัสดิ์ ช่วยหา
ช่วยยก ช่วยเก็บ ☐ ได้นำ
ได้ทำตาม ☐ จำชื่อเพื่อนได้

ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2561). *ดนตรีศึกษา: หลักการและสาระสำคัญ*. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัฒนา สุขเกษม. (ม.ม.ป.). ศิลปะบำบัด. เอกสารแผ่นพับโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ภาวนา พัฒนศรี และธนิกันต์ ศักดาพร. (2560). *โรงเรียนผู้สูง
อายุ: ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ*. กรุงเทพมหานคร:
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.).

สรันยา เสงพะพรหม นิชาমন แสงเดือน และวราภรณ์ คำรศ. (2560). *คู่มือเตรียม
ความพร้อมสู่สังคมสูงวัยสุขภาพดี สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
(อายุ 15 - 20 ปี)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ (สสส.).

ภาคผนวก 1

จากใจ...ถึงใจ

เล่นดนตรีแล้วได้อะไร... จากใจ..ถึงใจ

แม่จะเตรียมทำกับข้าว
และนำของที่บ้านมาแบ่ง
เพื่อนๆ เพื่อนๆ
ก็จะทำขนมมาฝาก สนุกดี

แม่ไม่เคยสนุก
อย่างนี้มาก่อน

ยายป็นจักรยานมาเรียน
แล้วเดี๋ยวกลับไปเลี้ยงหลานต่อ :)
ให้หลานรอแป็บนึง

ชอบมาดูเพื่อนๆ เขาแต่งตัว
สวยๆ กัน เราไม่แต่งตัว
แต่ชอบดูเขาสวยดี

ได้มาเจอเพื่อน

ได้สังคม

ได้มาหัวเราะ

ภาคผนวก 2

ข้อมูลความรู้

ข้อค้นพบที่ดีต่อใจ... พลังชีวิตจากพลังใจ

ณ เวลาใดเวลาหนึ่งที่ใครก็ตามได้ภูมิใจกับการใช้ชีวิตแบบเปี่ยมประสบการณ์อย่าง
ที่พูดได้อย่างเต็มปากว่า “อาบน้ำร้อนมาก่อน” จนมีผู้คนให้ความเคารพนับถือ และยัง
ได้สมยานามเป็น “ผู้สูงวัย” แล้ว นั่นอาจหมายถึงเขาได้ก้าวเข้ามาสู่ช่วงเวลาที่ต้องเป็น
“ร่วมโพธิ์ร่วมไทร” ต้องพึ่งพาตัวเองในรูปแบบใหม่ หรือดูแลตัวเองมากขึ้นตามเวลาและ
สถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ซึ่งบางครั้งการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราหรือ
รอบๆ ตัวอาจไม่เป็นไปตามที่คิด ทำให้บางคนรู้สึกวิตกกังวล เครียด จนบางคนรู้สึกหมดหวัง
สิ้นหวัง ท้อใจแต่บางคนเลือกที่จะหันมามองตนเองและสิ่งรอบข้างในมุมมองใหม่ๆ ที่
สามารถสร้างพลังบวกให้กับตนเองและคนรอบข้าง

สิ่งมหัศจรรย์ที่เราได้ค้นพบครั้งนี้คือ พลังบวกที่เริ่มก่อตัวจากมุมมองของผู้สูงวัย
ท่านหนึ่งที่มีประสบการณ์คล้ายๆ กับผู้สูงวัยท่านอื่นบางท่าน เมื่อครั้งได้รับคำวินิจฉัยจาก
คุณหมอว่าตนมีอาการคล้ายอาการระยะเริ่มต้นของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ แต่เขากลับหัน
มามองตัวเองในมุมใหม่ๆ ว่าจะฝ่าอุปสรรคครั้งนี้ไปได้อย่างไรให้ตนเองและคนรอบข้างมี
กำลังใจและมีความสุขไปพร้อมๆ กัน เมื่อความเชื่อมั่นในการสูงวัยอย่างมีคุณค่าผนวกกับ
การมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองให้เหมาะสมสอดคล้อง เขาจึง
ค้นคว้า ลองผิดลองถูกจากความรู้ที่ป้อนเฉพาะมาในวิชาชีพครูและการแสวงหาข้อมูลความรู้
เพิ่มเติมอย่างรอบคอบ เพื่อเลือกสรรสิ่งดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง คนรอบข้าง และ

เพื่อน ๆ ผู้สูงวัยในชุมชน ในอำเภอ อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ และไม่ย่อท้อจนอาการที่คุณหมอวินิจฉัยนั้นหายไป เหลือแต่ความสุขความสบายใจที่ส่งต่อให้คนรอบข้างอย่างเต็มเปี่ยม

เรื่องเล่าดี ๆ ที่เรามีโอกาสได้สัมผัส พลังบวกจากครูเอ็ด หรือ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ผู้มีความมุ่งมั่นตั้งใจแบ่งปันความสุขกายสบายใจผ่านกิจกรรมดนตรีและศิลปะนี้ ได้แผ่ขยายอย่างต่อเนื่องจาก อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยาไปสู่จังหวัดต่าง ๆ ใกล้เคียงนี้เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าการจุดประกายความสุขที่เกิดจากการเผชิญหน้าอย่างยินดีกับอุปสรรค ความท้าทาย ด้วยสติ ด้วยพลังบวกจากการคิดดีและทำดีด้วยการให้ การแบ่งปัน การไม่ทอดทิ้งกันในสังคมผู้สูงอายุ หรือสังคมใด ๆ ก็ตาม สามารถส่งพลังบวกและส่งความสุขกายสบายใจให้กับทั้งผู้ให้และผู้รับอย่างยั่งยืน สร้างความอุดมสมบูรณ์ทางจิตใจอันเป็นพรอันประเสริฐ

คณะผู้จัดทำหวังว่าเรื่องราวนี้จะสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ทุก ๆ ท่าน ได้เห็นประโยชน์ของการส่งต่อความเอื้ออาทร จากความคิดดี คิดบวก เห็นคุณค่าของตนเอง และส่งต่อความหวังดีความปรารถนาดีต่อกันในรูปแบบหรือลักษณะต่าง ๆ เพื่อสร้างความสุขกายสบายใจ ความผูกพันในสังคม อันเป็นรากฐานและแบบอย่างที่สำคัญให้ลูกหลานได้ปฏิบัติสืบทอดวัฒนธรรมอันดีงามนี้ต่อไป

ภาคผนวก 3

ข้อมูลความรู้

บทความ

เกร็ดความรู้สุขภาพ: 9 วิธีหนี โรคสมองเสื่อม

นพ. อุดม เพชรสังหาร

อุดม เพชรสังหาร (2557). โลกวันนี้วันสุขเกร็ดความรู้สุขภาพ: 9 วิธีหนีโรคสมองเสื่อม. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). www.Thaihealth.or.th

หลายคนคิดว่าโรคสมองเสื่อม ความจำเสื่อม หรือแม้แต่โรคอัลไซเมอร์นั้น เป็นโรคของคนแก่ และมันจะเล่นงานเราก็คือเมื่อเราแก่แล้วเท่านั้น อย่างโรคอัลไซเมอร์หมอจะวินิจฉัยโรคนี้ก็ต่อเมื่อผู้ป่วยมีอายุ 65 ปีขึ้นไปแล้ว ทำให้คนที่อายุยังไม่ถึง 65 ปีไม่ค่อยใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองเพื่อป้องกันโรสดังกล่าวกันเท่าไร

การเกิดขึ้นของโรคนี้ ไม่ใช่ปู่ป้าพอมีอายุแล้วถึงเกิดขึ้นนะครับ ความจริงก็คือใครก็ตามที่ป่วยด้วยโรคนี้ โรคมันเริ่มมาตั้งแต่ตอนเขาอายุ 30 หรือ 40 ปีโน่นแหละ แต่ด้วยกำลังสำรองของสมองยังมีเยอะจึงชดเชยความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้หมด เราเลยไม่เห็นอาการของโรค แต่พออายุย่างเข้า 60 ปีหรือกว่านั้น กำลังสำรองของสมองเริ่มร่อยหรอและเสื่อมลง อาการของโรคจึงชัดเจนขึ้น

ด้วยเหตุนี้การป้องกันถ้าจะมาเริ่มตอนอายุ 60 ปีหรือกว่านั้น มันไม่ทันการณ์แล้วละ

แม้จะยังไม่รู้ชัด ๆ ว่าโรคนี้เกิดจากอะไร แต่เราก็พอจะรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้โรคเหล่านี้เลวร้ายยิ่งขึ้น ดังนั้น ถ้าเราจัดการกับสาเหตุที่ว่ามันได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ จะป้องกันไม่ให้โรคลุกลามได้ไ้ และไม่น่าจะป้องกันไม่ให้โรคนี้เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้ วงการแพทย์เราก็หวังว่าจะเป็นเช่นนั้น

แดเนียล อาเมน จิตแพทย์ประจำอาเมนคลินิก สหรัฐอเมริกา ได้เสนอวิธีปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดขึ้นของโรคสมองเสื่อมเอาไว้ โดยอาศัยข้อมูลจากสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้สมองของเราทำงานผิดปกติ เขาเชื่อว่าหากเรามีวิธีป้องกันสาเหตุเหล่านี้ โอกาสที่โรคสมองเสื่อมจะเกิดกับเราก็คงยาก ที่สำคัญก็คือ เราต้องเริ่มทำตั้งแต่ตอนที่ยังหนุ่ม ๆ สาว ๆ อย่าไปรอทำตอนแก่แล้ว เพราะเมื่อถึงตอนนั้นทุกอย่างอาจจะสายไป ลองทำตามแดเนียล อาเมน ดูครับ

- 1 **ดื่มน้ำให้เยอะ ๆ ในแต่ละวัน** น้ำในปริมาณที่พอดีจะช่วยให้งสมองทำงานได้ดี ภาวะขาดน้ำจะทำให้สมองเกิดความบกพร่องได้ปริมาณน้ำที่พอดีของแต่ละคน คำนวณได้จากสูตร **น้ำหนักตัว x 33 = จำนวนน้ำเป็นซี.ซี.** ที่เราควรจะได้รับในแต่ละวัน น้ำน้อยไปหรือเยอะไปเกิดปัญหาได้ทั้งนั้น บางคนแนะนำให้เอาขวดน้ำวางไว้ข้าง ๆ ตัวตลอดเวลาแล้วจิบบ่อย ๆ เพื่อที่ร่างกายและสมองจะได้ไม่ขาดน้ำ แต่ต้องรู้ว่า ปริมาณน้ำทั้งหมดที่ตัวเองควรจะได้ในแต่ละวันนั้นเท่าไร อย่าจิบเรื่อยเปื่อยจนน้ำเกินพอดี เพราะนี่ก็อันตรายอีกเหมือนกัน
- 2 **นอนให้เพียงพอ วันละ 7-8 ชั่วโมง** เวลาที่เราหลับสมองจะจัดระบบความจำของเราครับถ้าเราไม่หลับหรือหลับไม่พอ ระบบนี้ก็รวน คนที่ไม่ได้นอน 2-3 วันติดต่อกัน เขาพบว่าความสามารถของสมองในเรื่องการใช้ความคิดและการตัดสินใจจะลดลง และเมื่อทดลองทำแบบนี้กับสัตว์ทดลอง เขาพบว่าเซลล์สมองของสัตว์ทดลองใน ส่วนที่เกี่ยวกับการใช้ความคิดและการตัดสินใจของมันจะฝ่อไป การอดนอนหรือนอนไม่พอเนี่ยอันตรายมากทีเดียว
- 3 **ออกกำลังกาย** เรื่องนี้ชัดเจนมานานแล้วครับว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวกับการใช้ความคิด การตัดสินใจ (Pre frontal Cortex) และสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ (Hippocampus) สามารถงอกงามขึ้นมาอีกได้

4 **กินอาหารเข้าทุกวัน** เรื่องนี้คนชอบมองข้ามกัน ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสมองอย่างยิ่ง เพราะการไม่กินอาหารเข้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงในตอนสาย ๆ สมองต้องการระดับน้ำตาลที่สม่ำเสมอครับ การกินอาหารเข้าพวกแป้ง ผัก และผลไม้ เยอะ ๆ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ เป็นผลดีต่อสุขภาพของสมอง แต่การกินอาหารเข้าที่มีแต่น้ำตาลประเภทกาแฟหวาน ๆ ถ้วยเดียวกับขนมที่หวาน ๆ ก็อันตรายเช่นกัน เพราะน้ำตาลในกาแฟและขนมจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งขึ้นสูงโดยทันที จากนั้นร่างกายจะจัดการให้ระดับน้ำตาลลดลงต่ำกว่าปกติภายในเวลาไม่ถึงชั่วโมง ในที่สุดสมองก็อยู่ในสภาวะขาดน้ำตาลเช่นกัน

5 **งดสิ่งที่เป็อันตรายต่อสมอง** เหล้า บุหรี่ สารเสพติดทุกชนิดที่ทำอันตรายต่อเซลล์สมอง ต้องงดครับ

6 **กินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินต่าง ๆ** ให้เพียงพอ ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะพวกที่มีสีเข้ม ๆ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินที่จำเป็นอยู่เยอะ ต้องกินให้มากเข้าไว้ อนุมูลอิสระเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราเองและเป็นอันตรายต่อเซลล์สมองของเราด้วย ตอนเป็นเด็กหรือตอนหนุ่ม ๆ สาว ๆ กลไกของร่างกายที่จัดการกับอนุมูลอิสระนี้จะทำงานได้ดี แต่พอเราอายุมากขึ้นกลไกที่ว่ามันจะอ่อนแอลง เราจึงต้องได้สารต้านอนุมูลอิสระจากภายนอกเข้าไปช่วย

7 **บันทึกเรื่องราวดี ๆ** ของตัวเองให้ได้วันละ 5 เรื่อง เรื่องราวดี ๆ ที่เราได้ทำหรือได้ประสบในแต่ละวันทำให้เรามีความสุขครับ ก่อนนอนบันทึกไว้สักหน่อยจะช่วยให้เราเกิดความสุขใจ สมองจะทำงานได้ดีในภาวะที่มีความสุข และยังเป็นการออกกำลังกายของสมองของเราอีกด้วย

8 **เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา** สมองของคนเราก็เหมือนกับร่างกาย เหมือนกับกล้ามเนื้อของเรานั้นแหละ พอไม่ได้ใช้งานนาน ๆ ก็ฝ่อ ก็อ่อนเปลี้ยเพลียแรงไป แต่พอฝึกมันก็ปึ๊งปั้งขึ้นมาได้ สมองคนเรายังใช้ก็ยิ่งแข็งแรงยิ่งแหลมคม การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะโดยการอ่านหนังสือ การเล่นเกมปริศนา เกมหมากรุก หรือแม้แต่การเล่นดนตรี จะทำให้สมองได้ออกกำลังกาย ได้ใช้งานอยู่ตลอด เมื่อนั้นโอกาสที่โรคสมองจะถามหาก็มีน้อยลง ถ้าไม่ใช้สมองเลยทุกอย่างอาจอ้าค้ายเครื่องทุ่น

แรงหมด ประเภท 27-9 ยังต้องอาศัยเครื่องคิดเลข แบบนี้อาจหน้าเป็นห่วง

- 9 **ฝึกวิธีการลดความเครียด** ให้กับตัวเองให้ชำนาญไว้ เมื่อเครียดขึ้นมาก็ใช้วิธีการที่
ว่านี้จัดการกับความเครียดของตัวเองซะ อย่าปล่อยให้มันมีโอกาสมาเล่นงานเราได้
เด็ดขาด

เรื่องความเครียดนี้น่ากลัวมาก เพราะมีผลต่อสมองโดยตรง คนที่เครียดนานๆ
สมองส่วนที่เกี่ยวกับความจำจะเสียหายได้มาก แถมยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพในเรื่อง
อื่นๆ อีกด้วย

วิธีลดความเครียดจะเลือกใช้วิธีไหนก็แล้วแต่จิตความชอบของเรา วิธีฝึกสมาธิ
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกควบคุมลมหายใจ อ่านหนังสือ ทำงานศิลปะ ดนตรี ฯลฯ
แต่ที่อยากแนะนำก็คือดนตรีครับ เพราะมันไม่ยากทำแล้วสนุก ยิ่งเป็นกิจกรรมดนตรีที่
ต้องทำร่วมกับคนอื่นแบบเป็นกลุ่มยิ่งได้ผลดี เพราะการมีเพื่อนมีสังคมเป็นอีกปัจจัยที่
ช่วยลดความ เครียดให้กับคนเราได้ดีทีเดียว

วิธีการเหล่านี้ แม้จะยังไม่มีที่ยืนยันอย่างชัดเจนว่าสามารถป้องกันโรคสมอง
เสื่อมทุกประเภทได้อย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าพิจารณารายละเอียดของแต่ละประเด็น
จะเห็นว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพของเราแน่นอน ทำแล้วรับรองไม่มีเสีย

"โรคสมองเสื่อมเริ่มตั้งแต่อายุ 30 หรือ 40 ปี แต่กำลังสำรองของสมองยังมีเยอะ
จึงชดเชยความผิดปกติได้ อายุอย่าง 60 ปีหรือกว่านั้นกำลังสำรองสมองเริ่มเสื่อมอาการ
จึงชัดเจนขึ้น"

ภาคผนวก 4

ข้อมูลแผ่นพับ ที่ 1 ของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

ศิลปะบำบัด (ช่วยคิด ช่วยแบ่ง ช่วยภาคภูมิใจ)

ทฤษฎี “ถ้าคนละสี ชิดคนละเส้น หือเป็นรูปงาม” (ครูเอ็ด/2551) โสภะเฮียนผู้สูงอายุ
พะเยา องค์การการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุ

ศิลปะบำบัด (ฉบับ) โสภะเฮียนผู้สูงอายุพะเยา

“ศิลปะ” มีคุณประโยชน์ต่อมนุษย์มากมาย ช่วยจรรโลงจิตใจมนุษย์ให้เป็นผู้มีจิตใจ
สงบเยือกเย็น อ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง นอกจากนั้นศิลปะยังสามารถช่วยเยียวยาความ
เจ็บป่วยของมนุษย์ได้ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยทางร่างกาย หรือจิตใจ (นพ.อุดม เพชรสังหาร
[Http://www.doctor.or.th](http://www.doctor.or.th))

จากคุณประโยชน์อย่างมากมายดังกล่าวข้างต้น และจากการศึกษาปัญหาทั้งทาง
ด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุโสภะเฮียนผู้สูงอายุพะเยา จึงได้กำหนดกิจกรรมศิลปะ
บำบัดเข้าอยู่ในหลักสูตรของโสภะเฮียน เพื่อช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าจะเกิดแก่ผู้สูงอายุ
กิจกรรมที่ท่าจะเน้นให้ความสำคัญในกระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาจิตใจ และการพัฒนา
ศักยภาพสมอง ด้วย **กติกากา 3 ฮ.**

กติกา 3 ฮ. คืออะไร

3 ฮ. เป็นการสร้างข้อตกลงร่วมกันที่ต้องการให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ผลงานด้านศิลปะเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าศักดิ์ศรี และความสามารถของตนเอง

ฮ.1 ร่วมคิด (คิด)

การทำงานศิลปะของนักเรียนผู้สูงอายุจะแตกต่างจากงานศิลปะของผู้สูงอายุตรงที่งานศิลปะของผู้สูงอายุนั้น จะเป็นความสามารถเฉพาะตัว แต่ศิลปะบำบัดของนักเรียนผู้สูงอายุนั้น ต้องการให้นักเรียนทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของผลงาน เป็นวิถีประชาธิปไตยในกลุ่มผู้สูงอายุ

ฮ.2 ร่วมแบ่ง (ทำ)

การกระตุ้นให้คิดและยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานใน ฮ.1 ทุกคนจะกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นสร้างผลงานศิลปะของกลุ่มมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีที่สุด

ฮ.3 ร่วมภาคภูมิใจในผลงาน

ผลงานที่เกิดการร่วมคิด ร่วมทำ ไม่ได้ประเมินว่าจะออกมาสวยหรือไม่ แต่ทุกชิ้นงานสามารถสร้างคุณค่า เสริมศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุได้และจะไม่สามารถประเมินค่าได้เลยก็คือ ความสุขอิ่มเอิบใจ และสมองได้รับการพัฒนาศักยภาพจากการคิดที่จะสร้างและการร่วมวิเคราะห์ผลงาน

ทฤษฎี: ถ้าคนละสี่ ชิดคนละเส้น หือเป็นอุปงาม

สูตรสำเร็จ...กิจกรรม ศิลปะบำบัด

ฉบับ...โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา

งานศิลปะบำบัด ฉบับโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยาดังกล่าวมาแต่ต้น ได้ให้ความสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพของสมองด้วยการคิด คิด...ที่จะจรดปลายปากกาลงกระดาษวาดเขียน คิด...วิเคราะห์และร่วมสรุปความคิดเห็น ของภาพเขียนที่ได้ร่วมกันสร้างมา ดังนั้น คุณค่าของงานไม่ได้อยู่ที่ภาพใครจะสวยกว่ากัน แต่อยู่ที่การร่วมมือทำงานอย่างมีความสุข และภาคภูมิใจในศักดิ์ศรีของตนเอง

ความเป็นมาของทฤษฎี

การจัดกิจกรรมศิลปะในห้องเรียนหนึ่งๆ ของโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา จะมีนักเรียนอย่างน้อยที่สุด 38 คน ที่มีมากที่สุดก็ 105 คน ซึ่งก็จะมาจากหลายหมู่บ้านหรือหลายชุมชน ผู้สอน (นายพัฒนา สุขเกษม) จึงเกิดความคิดใช้กิจกรรมศิลปะ สร้างความคุ้นเคย รู้จักกันดังนี้

- 1 แบ่งกลุ่มนักเรียนคณะหมู่บ้านกลุ่มละ 5-6 คน แจกกระดาษ ปากาเคมี และสีกลุ่มละ 1 ชุด
- 2 ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำชื่อ / ที่อยู่ และเขียนอักษรย่อชื่อตนเองไว้ที่มุมกระดาษ ทุกคน
- 3 ให้ทุกคนพลิกเปลี่ยนเขียนอักษรย่อของชื่อลงในกระดาษวาดเรียงต่อเป็นเส้นเดียวกัน
- 4 ร่วมวิเคราะห์ลายเส้นที่เขียนเสร็จว่ามีลักษณะคล้ายสิ่งใด ก็ให้เติมเต็มในสิ่งที่ได้ลงความเห็นร่วมกันนั้น
- 5 ร่วมกันระบายสีและนำเสนอผลงาน

ส่วนหนึ่งของผลงาน กิจกรรมศิลปะบำบัดผู้สูงอายุพะเยา



นายพัฒนา สุขเกษม

- ครูกิจกรรมศิลปะบำบัด
- ครูใหญ่โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา
- ผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม กรมการศาสนา พ.ศ. 2553
- พอดั้วอย่างแห่งชาติ พ.ศ. 2553

ที่อยู่ 234 หมู่ 1 ตำบลแม่ใจ จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56130

มือถือ 087 6596442

Email Sukkasame_ed@yahoo.com

Pattana.sukkasame@gmail.com

Facebook edd angklung

ภาคผนวก 5

ข้อมูลแผ่นพับ ที่ 2 ของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

ดนตรีสร้างสุข

เดินตามรอยพ่อ สานต่อความสุขอย่างยั่งยืน

ความเชื่อของผู้สร้างนวัตกรรมฯ

“การเล่นดนตรีสามารถตอบโจทย์ปัญหาของผู้สูงอายุได้ทุกอย่าง” ทั้งทางด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านสมาธิ และด้านความจำเสื่อม (Alzheimer’s disease)

ดนตรีบำบัด (Music Therapy)

ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยผลของดนตรีที่มีต่อร่างกายพบว่า สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของโลหิต ฉะนั้น จึงมีการนำดนตรีมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกกันว่า ดนตรีบำบัด (music therapy) (จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี)

ปัจจุบันโลกได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยแล้ว ยิ่งนับวันก็จะมีกาเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงวัยขึ้นเรื่อย ๆ และเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันทางการแพทย์พบว่า มีผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคความจำเสื่อม หรือ Alzheimer’s disease มีจำนวนการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทราบสาเหตุ และยังไม่มียาที่จะรักษาให้หายขาดได้ ก็จะเป็นเพียงให้การรักษาตามอาการ แต่กิจกรรมทางดนตรีทุกประเภทสามารถช่วยกันและแก้โรคความจำเสื่อมได้ (นพ.อุดม เพชรสังหาร : นิตยสารโลกวันนี้วันสุข ปีที่ 6 ฉบับ 268)

ต้นทุนในการรักษาโรคความจำเสื่อมสูงมาก แต่ต้นทุนในการทำกิจกรรมดนตรี เพื่อป้องกันโรคความจำเสื่อมลงทุนไม่ก็บาท

นพ.อุดม เพชรสังหาร

ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของ หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา ที่ได้พูดถึงประโยชน์ของดนตรีที่มีอยู่มากมาย ที่มีต่อการพัฒนาสมอง ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสามารถผ่อนคลายจากความเหงาเศร้าซึมได้

ปัญหาก็คือทำอย่างไรถึงจะให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับต้องเครื่องดนตรีและสามารถเล่นได้โดยไม่ต้องคร่ำเคร่งเอาเป็นเอาตายกับการท่องจำโน้ตดนตรี

หม่อมดุษฎีบริพัตร ณ อยุธยา

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อภาวะโรคสมองเสื่อม และโรคภาวะทางจิตสูงมาก แต่...กิจกรรมทางดนตรีช่วยได้

นวัตกรรมการเสริมสร้างสมาธิ และพัฒนาความทรงจำ ด้วยดนตรี (ข้อมูลลิขสิทธิ์เลขที่ ส.7871)

ด้วยจิตสำนึกที่จะทำงานแทนคุณแผ่นดิน และความตั้งใจจริงที่จะใช้เวลาว่างหลังเกษียณอายุราชการทำงานเพื่อสังคมเป็นทุน เมื่อได้รับรู้ปัญหาของผู้สูงอายุว่ามีปัญหาภาวะทางจิตและโรคสมองเสื่อมสูงมากแต่กิจกรรมทางดนตรีสามารถช่วยกันและกันได้ นายพัฒนา สุขเกษม จึงออกแบบนวัตกรรมการเล่นดนตรีที่ง่าย และให้มีผลต่อการแก้ไขปัญหาดังกล่าวของผู้สูงอายุได้ ในชื่อ “นวัตกรรม การเสริมสร้างสมาธิ และพัฒนาความทรงจำ ด้วยดนตรี” และได้นำมาใช้พัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2552 เป็นต้นมา

โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา: องค์การส่งเสริมการเรียนรู้ โดยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุ

หลังจากได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุแล้ว ในปี พ.ศ. 2552 จึงก่อตั้งองค์การส่งเสริมการเรียนรู้ในนาม “โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา” ขึ้น โดยใช้กิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหามาตรฐานจิตและโรคสมองเสื่อมเป็นหลัก รองลงมาที่เป็นวิชาการเกี่ยวกับการอยู่ดี กินดีชีวีเป็นสุข และวิชาเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ดังที่กล่าวมาแต่ต้น จากโจทย์ที่ทรงคุณค่าของผู้ทั้งสองท่านทำให้พบ “ลายแทงความคิด” สำหรับการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหามาตรฐานจิตและโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับเครื่องดนตรีไม่เกิน 15 นาที ก็สามารถร่วมบรรเลงเพลงต่างๆ ร่วมกับเพื่อนๆ ได้อย่างมีความสุข คลายความเหงาเศร้าซึมได้ อีกทั้งสามารถช่วยเสริมสร้างสมาธิ และพัฒนาศักยภาพสมอง ช่วยกัน และแก้โรคความจำเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 เป็นต้นมา จึงได้เผยแพร่แนวคิดการจัดตั้งองค์กรส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุทั้งจังหวัดพะเยา และจังหวัดอื่นๆ ทั้งใกล้ไกล จัดอบรมสร้างวิทยากรตัวแทนในจังหวัดฯ ไว้ทั่วจังหวัดพะเยา ทั้งยังได้รับการสนับสนุนจากอบจ.พะเยา จัดสรรเครื่องดนตรีวงกะลุวไว้ให้ทั่วถึงทุกอำเภอ

พ.ศ. 2557 คณะกรรมการสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์มีมติเห็นชอบอนุญาตให้ใช้คำว่า “เดินตามรอยพ่อ สานต่อความสุขอย่างยั่งยืน” ต่อท้าย ชื่อกิจกรรมสร้างสุขของ นายพัฒนา สุขเกษม ได้ นับเป็นความภาคภูมิใจ และเป็นมงคลแก่ครอบครัวอย่างยิ่ง ...น้อมเกล้าฯขอถวายตัวทำงานเพื่อสืบพระปณิธาน สร้างสุขแก่ชนทุกวัย... จนกว่าชีวะจะหาไม่...

เพื่อสนองพระปณิธานเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ใน พ.ศ. 2558 จึงได้ออกแบบสร้างเครื่องดนตรีจากขยะขึ้น เพื่อใช้ประโยชน์ในงานพัฒนาสุขภาพทางกาย ใจ และพัฒนาความทรงจำแก่ประชาชนทุกวัย อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของผู้ป่วยภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง และกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ด้วย

“แค่พอเพียง ก็เกินเพียงพอ”

ชื่อเครื่องดนตรีจากขยะมี 8 ชนิด คือ

ตรพ.001 ชื่อ รักและห่วงใย	ตรพ.005 ชื่อ มีจิตปรองดอง
ตรพ.002 ชื่อ ใส่ใจช่วยเหลือ	ตรพ.006 ชื่อ ไทยพองรู้ภัย
ตรพ.003 ชื่อ กุลเกื้อเออาทร	ตรพ.007 ชื่อ สุขใจถ้วนหน้า
ตรพ.004 ชื่อ ไม่ย่อหย่อนสามัคคี	ตรพ.008 ชื่อ มวลประชาสุขใจ

นายพัฒนา สุขเกษม

- ผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมดีเด่นของกรมการศาสนา พ.ศ. 2553
- พ่อตัวอย่างแห่งชาติ พ.ศ. 2553
- ครูใหญ่โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยาองค์กรที่ทำคุณประโยชน์ดีเด่นกระทรวง พม. พ.ศ. 2555

ที่อยู่ 234 หมู่ 1 ตำบลแม่ใจ จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56130

มือถือ 087-6596442

Email Sukkasame_ed@yahoo.com

Pattana.sukkasame@gmail.com

Facebook edd angklung

ชื่อโครงการวิจัย

การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม

คณะวิจัย

ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัย



รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุธาจิตต์
สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ดำเนินงานโครงการวิจัย



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดณิญา อุทัยสุข
สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ประสานงานโครงการวิจัย



นางสาวจिरกานต์ สิริกวินกอบกุล
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



นายสิทธิพร วิสุทธิแพทย์
นักวิจัยอิสระ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยา ไล่ทอง
สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นายศักดิ์ระพี รักตประจิต
สถาบันดนตรีกัลยาณิวัฒนา



นางสาวณัชชา เตชะอารมณ์ชัย
นักวิจัยอิสระ

แหล่งเงินทุน
ปีที่เสร็จ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พ.ศ. 2561

